

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

Heilpraktikerin

Traditionelle Chinesische Medizin

Klassische Homöopathie &

Psycho-Kinesiologie

Was ist das Besondere

an diesem Fastenkurs?

Der Schwerpunkt dieses Fastenkurses liegt darin, mehr von sich zu fühlen, zu spüren und wahrzunehmen, innerlich zur Ruhe zu kommen und das Eigene wieder zu entdecken, zu nähren, wertzuschätzen und zu vertrauen. Es ist ein Weg, der Heilung von innen möglich macht, Altes verarbeitet, Überflüssiges loslässt und sich von den begrenzten Vorstellungen des "Ich" verabschiedet und zu neuer Lebendigkeit, Lebensfreude, Freiheit und der zeitlosen Kraft der Schöpfung einlädt. Die meditativen bewegten und stillen Übungen sowie die Natur stehen dabei helfend zur Verfügung.



Gymnasiallehrerin für Sport / Biologie
Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin,
Klassische Homöopathie, Psycho-Kinesiologie
Promotion im Fachbereich Sportwissenschaft zum
Thema "Stressbewältigung durch Qigong"
Qigonglehrerin der DQGG, Meditationslehrerin,
Dozentin für Stressbewältigung
Fastenerfahrung und -leitung seit 25 Jahren.

Autorin:

- "Gelebte Weiblichkeit . Befreiung der Schlangenkraft",
Verlag Neue Erde 2015
- "Ins Herz der Weiblichkeit . Wandlungen mit der
Mondin und den Elementen", Verlag Neue Erde 2016
- "Die Kriegerin . Die Frau, die mit dem Feuer tanzt."
Verlag Neue Erde 2017
- "Von der erschöpften Frau zum schöpferischen
Frau-Sein", tredition 2020

Förderung

Die Kurse werden in Teilen von den Krankenkassen unterstützt. Fragen Sie bitte bei mir und Ihrer Krankenkasse nach.

Anmeldung

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

Am Hasengraben 11

19079 Sukow

Tel.: 03861 / 303617

0173 6333878

DoritStoehase@aol.com

www.dorit-stoehase.de

Fasten und Heilen



mit Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

Heilfasten -

Heilung

auf allen Ebenen

Was erwartet Sie?

Während der Fastenzeit erfahren Sie eine fundierte medizinische Fastenbegleitung sowie hilfreiche Informationen zur gesunden Ernährung und Lebensführung auch nach dem Fasten. Zudem möchte ich Ihnen leicht verständliche Einblicke in die Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin als Spiegel für die Wandlungsphasen im eigenen Leben sowie Herangehensweisen der Klassischen Homöopathie auf dem Weg zu mehr Lebenskraft und Lebendigkeit vermitteln. Begleitend dazu möchte ich Ihnen ein tiefgehendes Verständnis über die verschiedenen Heilungsebenen, Heilungsmöglichkeiten und Heilungsreaktionen nahe bringen.

Das Fastenkonzept wächst mit mir und passt sich entsprechend den Teilnehmern an. Ein großes Kernstück sind jedoch die bewussten Übungen im Qigong, die geschmeidigen und fließenden Übungen in bewegter Form, die Atemtherapien, die Meditationen und Schamanischen Reisen, die wahrnehmenden Übungen sowie die meditativen Tänze. Zudem besteht die Möglichkeit, Wahrgenommenes aufzuschreiben, zu malen oder in anderer Form zum Ausdruck zu bringen. Dazu gibt es Sauna, Massagen, Zeit für Spaziergänge durch die Natur, für ein Lagerfeuer am Plauer See oder einfach Zeit für Rückzug und Stille. Ein festes Ritual sind die gemeinsamen Teezeiten mit netten Gesprächen.

Was bewegt mich persönlich an der Fastenzeit?

Diese 7-tägige Fastenzeit ist eine einzigartige Möglichkeit, hinter das Gewohnte zu schauen. Ich selbst faste seit 25 Jahren 2x jährlich. Für mich persönlich ist die Zeit des Fastens nicht nur eine Zeit der körperlichen Reinigung und Entgiftung geworden, sondern vor allem auch eine Zeit, der stillen Kraft in mir zu begegnen. Es ist eine Zeit, in der ich mir selbst sehr nahe komme und die zarte Stimme meines Herzens hören kann. Diese Erfahrung möchte ich gerne auch anderen Menschen ermöglichen und Sie mit Klarheit, tiefem liebevollen Respekt und Achtsamkeit an die Einzigartigkeit ihrer Seele heranführen. Ich möchte Sie mit einem Programm begleiten, das mit mir ständig wächst und durch Tiefe und Offenheit anstrengungslos in tiefe Verbindung mit der eigenen ursprünglichen Natürlichkeit führt, deren Auswirkungen weit über die Tage des Zusammenseins hinaus gehen.



Hotelfasten

Ferienpark Plauer See Wendorf 6, 17214 Alt Schwerin

Der Ferienpark Plauer See liegt mitten im Landschaftsschutzgebiet der Mecklenburgischen Seenlandschaft auf einer Halbinsel im Plauer See. Sowohl die Landschaft als auch die Räumlichkeiten des Ferienparks laden zu intensiven Gruppen- und Naturerlebnissen ein.
www.ferienpark-plauersee.de Tel.: 039932 / 827010

Termine:

Frühjahr: **11. März - 18. März 2021**

Herbst: **15. Okt. - 22. Okt. 2021**

Kosten: 350 € zzgl. Übernachtung: EZ 55,00 € / DZ 45,00 €

Im Preis enthalten sind das gesamte Fastenprogramm, die medizinische Betreuung, Sauna, Fitness und das Bio-Teeangebot.

Anmeldung bitte bis 3 Wochen vor Seminarbeginn.